

Stage VTT KID'S Février 2016

Vendredi 26 et Samedi 27 Février :



Planning Stage

RDV : 18h à la **salle de Trial à Cerfontaine** (derrière le syndicat d'initiative et à côté du Champion)

Timing	Activités
Vendredi	
<i>Soirée</i>	Trial agilité – Jeux de coopération et d'esprit d'équipe
Samedi	
<i>Matin</i>	Entraînement VTT – Exemple d'échauffement d'avant course, simulations de départs, ateliers techniques
<i>Après-midi</i>	Atelier mécanique et conseils alimentaire / préparation d'une compétition

RETOUR : RDV à **17h** au **centre d'accueil** des Lacs pour la présentation du Team et Ecole VTT

Equipements :

- ✓ Casque
- ✓ Gants
- ✓ Vélo en ordre
- ✓ Pédales plates
- ✓ Chambre à air de rechange
- ✓ Fausse maille (si possible)

Prix* :

- Le montant du stage s'élève à **15 euros** (en espèce le jour même) et comprend:
- L'encadrement des 2 jours
 - Le repas de vendredi soir
 - La nuitée au centre adeps
 - Les repas pour la journée de samedi

**Le club intervient dans la moitié du prix total (qui est d'une trentaine d'euros / personne)*